

образовательный вестник. – 2018. – № 6 (22). – С. 18–21.

4. Старовойт Н.В. Инклюзивная культура образовательной организации: подходы к пониманию и формированию / Н.В. Старовойт // Концепт. – 2016. – Т. 8. – С. 31–35.

5. Вовченко Алексей. Число детей с инвалидностью в России выросло на 135 тыс. с 2015 года // ТАСС : [сайт]. – URL: <https://tass.ru/obschestvo/16639501> (дата обращения: 25.08.2023).

6. Что нужно знать об инклюзии в образовании // ЮНЕСКО : [сайт]. – URL: <https://www.unesco.org/en/inclusion-education/need-know> (дата обращения 28.08.2023).

7. Эйдельман Л.Н. Арт-педагогический тренинг в образовательном процессе по направлению подготовки «адаптивная физическая культура» / Л.Н. Эйдельман // Адаптивная физическая культура. – 2022. – № 2 (90). – С. 27–28.

REFERENCES

1. Ermakova, E.G. (2020), “Inclusive physical education of disabled students: problems and ways to solve them”, *International Journal of Humanities and Natural Sciences*, No. 2-1 (41), pp. 78–82.

2. Kudryavtsev, V.A., Kashtanova, S.N., Olkhina, E.A. et al. (2018), “Culture of inclusion as a strategic reference point in establishing society of equal opportunities”, *Developing inclusive higher education: the network approach*, collection of articles, Moscow, pp. 30–39.

3. Rasskazova, A.A. (2018), “Formation of inclusive culture in higher education institution as a key direction of successful development of society”, *St. Petersburg Educational Bulletin*, No. 6 (22), pp. 18–21.

4. Starovoit, N.V. (2016), “Inclusive culture of an educational organization: approaches to understanding and formation”, *Concept*, Vol. 8, pp. 31–35.

5. Vovchenko, A. (2022), “The number of children with disabilities in Russia has increased by 135,000 since 2015”, available at: <https://www.unesco.org/en/inclusion-education/need-know> (accessed 25 August 2023).

6. UNESCO (2023), “What you need to know about inclusion in education”, available at: <https://www.unesco.org/en/inclusion-education/need-know> (accessed 28 August 2023).

7. Eidelman, L.N. (2022), “Art-pedagogical training in the educational process in the direction of training “adaptive physical culture”, *Adaptive Physical Culture*, No. 2 (90), pp. 27–28.

Контактная информация: ulyana_nata@mail.ru

Статья поступила в редакцию 04.09.2023

УДК 796.011.3

ОБОСНОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ КОМПЛЕКСОВ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ ДЕВУШЕК 18–21 ГОДА

Татьяна Владимировна Поддубная, старший преподаватель, Владимир Владимирович Рябчук, кандидат педагогических наук, профессор, Президентская академия институт управления Российской академии народного хозяйства и государственной службы, Санкт-Петербург

Аннотация

Функциональный тренинг применяется во многих видах тренировок, однако не всегда проводится целевое обоснование содержания комплексов. В связи с малоподвижным образом жизни студентов, отсутствием интереса и мотивации к занятиям по физической культуре, нами разработан и протестирован комплекс функционального тренинга в оздоровительной тренировке для девушек 18–21 года состоящий из 16 вариантов различной направленности набора специальных упражнений. Целью исследования является обоснование эффективности содержания комплексов функционального тренинга в оздоровительной тренировке для девушек 18–21 года. Комплексы направлены на развитие мышечных групп и функций организма, скоростно-силовую, силовую выносливость, координационных способностей, функционального состояния, физической работоспособности, равновесие и гибкость. В результатах проведенного тестирования показатели значительно увеличились в ЭГ.

Ключевые слова: функциональный тренинг, комплексы функционального тренинга, оздоровительная тренировка, функциональная подготовленность, физическая работоспособность.

SUBSTANTIATION OF THE CONTENT OF FUNCTIONAL TRAINING COMPLEXES IN THE HEALTH TRAINING OF GIRLS AGED 18–21

Tatiana Vladimirovna Poddubnaya, senior teacher, Vladimir Vladimirovich Ryabchuk, candidate of pedagogical sciences, professor, Presidential Academy Institute of Management of the Russian Academy of National Economy and Public Administration, St. Petersburg

Abstract

Functional training is used in many types of training, but there is no justification for the content of complexes. Due to the sedentary lifestyle of female students, lack of interest and motivation for physical education classes, the content of sixteen functional training complexes in wellness training for girls aged 18–21 was developed and tested. The purpose of the study is to substantiate the effectiveness of the content of functional training complexes in wellness training for girls aged 18–21. The complexes are aimed at the development of muscle groups and body functions, speed-strength, strength endurance, coordination abilities, functional state, physical performance, balance and flexibility. Summarizing the results of the study, all indicators increased many times in EG. This proves the effectiveness of the content of functional training complexes in wellness training for girls aged 18–21.

Keywords: functional training, functional training complexes, wellness training, functional fitness, physical performance.

ВВЕДЕНИЕ

Функциональный тренинг всестороннее развивает тело, подвижность, выносливость, силу и координацию. Он применяется во многих видах тренировок, но отсутствует целевое обоснование и содержание комплексов. Указывается перечень упражнений с весом собственного тела, который используется в функциональном тренинге и общая методика проведения круговых тренировок. Такие комплексы научно не обоснованы и подойдут не каждому человеку. Задача оздоровительной тренировки – повышение или поддержание уровня физической дееспособности и здоровья. Молодежь имеет вредные привычки, ее функциональная подготовленность находится на очень низком уровне [1]. В связи с повышенным процентом заболеваемости, быстрой утомляемостью, малоподвижного образа жизни студентов, отсутствием интереса и мотивации к занятиям по физической культуре и физической нагрузке – мы составили, проанализировали и протестировали 16 комплексов функционального тренинга в оздоровительной тренировке для девушек 18–21 года.

Цель исследования: обосновать эффективность содержания комплексов функционального тренинга в оздоровительной тренировке для девушек 18–21 года.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось с сентября 2022 года по май 2023 года на занятиях по физической культуре в разделе элективных курсов СЗИУ РАНХ и ГС. В котором приняли участие 160 девушек в возрасте 18–21 год, из них 80 участниц в контрольной группе занимались раз в неделю в очном формате по существующей рабочей программе по элективным курсам физической культуры. Остальные 80 девушек в экспериментальной группе по программе составленных шестнадцати комплексам функционального тренинга.

В начале и в конце исследования проведено тестирование показателей измерения частоты сердечных сокращений и давления (до, во время и после нагрузки), антропометрия и измерение состава тела, проведен сбор общего анализа крови, анкетирование, психоэмоциональное состояние (методика САН). Для измерения функциональной подготовленности – использовалась проба Мартине, где испытуемые в медленном темпе выполняли двадцать приседаний за тридцать секунд, а измерение пульса выполнялось до и после нагрузки за 10 секунд. Для измерения физической работоспособности использовался Гарвардский степ тест. С целью определения уровня физической подготовленности студентов

тестировались: прыжок в длину с места, подъем туловища (из положения, лежа на спине), сгибание и разгибание рук в упоре, гибкость, тест Купера и бег на 100 м. С целью определения функциональных возможностей организма и эффективности тренировочной программы использовались пробы Генчи и Штанге. Статическая обработка проводилась с помощью t-критерия Стьюдента.

Применение содержание комплексов варьировалось по 2 недели последовательно в течение 14 дней. Важным фактором стоит учитывать менструальные фазы и периоды студенток, что существенно влияет на подбор комплексов и физических упражнений [3]. В этот период девушки занимались по специальному составленному комплексу функционального тренинга, в слабой интенсивности, минимальной дозировке и подходах упражнений. Это позволило студенткам не пропускать оздоровительные тренировки и поддерживать двигательную активность.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Сравнительный анализ показателей исходного уровня физической и функциональной подготовленности в начале исследования показал, что студентки контрольной и экспериментальной групп имели равный уровень подготовленности. По результатам анкетирования, занятия в ЭГ вызывает интерес у 95% девушек, и 45% – у девушек контрольной группы. Желание продолжать тренироваться в ЭГ – 85%, в КГ – 15%. Это связано с индивидуальным подходом к испытуемым и разнообразием составленных комплексов функционального тренинга в ЭГ.

По результатам антропометрии тела и веса в ЭГ – незначительные уменьшения объемов и состава тела у 60% девушек, в КГ – 20%. Это показывает пластичность воздействия функционального тренинга на коррекцию телосложения девушек, что мотивирует студенток посещать тренировки. Результаты среднего значения психоэмоционального состояния студенток проводилось после физической нагрузки, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 – среднее значение психоэмоционального состояния

	ЭГ	КГ
Самочувствие	Свыше 12 баллов	До 8 баллов
Активность	Свыше 8 баллов	До 6 баллов
Настроение	Свыше 11 баллов	До 8 баллов.

По оценкам ниже 4 баллов свидетельствуют о неблагоприятном состоянии девушек. Оценки 5-6 баллов, говорят о нормальном состоянии испытуемого. Исходя из этого, занятия в ЭГ по составленным комплексам, благоприятно воздействуют, и улучшают психоэмоциональное состояние девушек.

Результаты физической работоспособности представлены в таблице 2, которые измерялись по оценке результатов Г.А. Макаровой 2002, где использовали показатели оценки гарвардского тест степа для студенток уровня «здоровых, не тренируемых».

Таблица 2 – результаты физической работоспособности в исследовании

Оценка	Величина ИГСТ «здоровые не тренируемые»	До исследования ЭГ	До исследования КГ	После исследования ЭГ	После исследования КГ
Плохая	Меньше 56	20%	20%	0	7%
Ниже средней	56–65	50%	50%	0	45%
Средняя	66–70	10%	10%	11%	25%
Выше средней	71–80	12%	12%	26%	13%
Хорошая	81–90	5%	6%	50%	8%
Отличная	Больше 90	3%	2%	13%	2%

Из таблицы 2 следует, что показатели физической работоспособности существенно выросли в ЭГ. «Хороший» уровень продемонстрировали 50% испытуемых, «отличный» уровень 13%, а «выше средней» – 26%, что в сравнении с КГ очень показательно, так как в ЭГ после исследования отсутствуют оценки уровня работоспособности «плохой, ниже средней», а в КГ большой процент занимает оценка «ниже средней».

Результаты функциональной подготовленности оценивали по таблице 3 «оценка пробы Мартине», где для определения процента прироста ЧСС после нагрузки использовали номограмму «процента прироста ЧСС в пробе Мартине (С.Н. Кучкин, 1998)».

Таблица 3 – оценки сравнения результатов после исследования ЭГ и КГ по пробе Мартине (С.Н. Кучкин).

ЭГ, кол-во человек	КГ, кол-во человек	% прироста	Оценка	ЭГ, кол-во человек	КГ, кол-во человек	% прироста	Оценка
3		<25	«5,0»	5	8	50,0-55,9	«3,8»
7		25,1-29,9	«4,8»	2	10	56,0-60,9	«3,6»
12		25,1-34,9	«4,6»	3	16	61,0-65,9	«3,4»
18	5	35,0-39,9	«4,4»	2	14	66,0-70,9	«3,2»
15	5	40,0-44,9	«4,2»		10	71,0-74,9	«3,0»
13	8	45,0-49,9	«4,0»		4	75,0-79,9	«2,8»

Исходя из данных таблицы 3, ЭГ занимает высокие оценки функциональной подготовленности.

Результаты средних значений физической подготовленности в процессе исследования увеличились в каждой группе. Однако по таблице 4, увеличение средних значений показателей больше приходится на ЭГ. Таким образом, последовательность комплексов функционального тренинга в оздоровительной тренировке развивает и повышает физическую подготовленность.

Таблица 4 – показатели физической подготовленности

Показатели	Группа	В начале исследования	В конце исследования
Подъем туловища, кол-во раз	ЭГ	36.725±4.991	44.563±2.671
	КГ	36.400±3.499	40.763±3.678
Отжимания, кол-во раз	ЭГ	9.637±5.950	14.063±6.538
	КГ	9.625±5.620	11.325±5.192
Прыжок в длину с места, см	ЭГ	169.938±18.165	183.463±12.673
	КГ	169.438±17.951	176.412±14.296
Тест Купера	ЭГ	1318.750±230.076	1542.500±246.892
	КГ	1318.750±230.076	1333.750±215.796
Бег на 100 м	ЭГ	19.030±1.841	17.145±1.447
	КГ	19.030±1.841	18.668±1.506
Гибкость	ЭГ	6.700±6.881	10.600±7.086
	КГ	6.700±6.881	6.775±7.017

По результатам общего анализа крови участниц, можно сделать вывод о положительной динамике работоспособности. Благодаря увеличению гемоглобина повышается кислородная емкость крови и повышается сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям [2].

ВЫВОДЫ

Эффективность содержания комплексов обеспечивается в возможности варьировать содержание и нагрузку, в зависимости от цели оздоровительной тренировки, и общего состояния и потребности девушек. Универсальность комплексов функционального тренинга в пластичности применения, и возможности проведения тренировок в смешанном формате, для исключения адаптации и привыкания организма к физической нагрузке. Смена комплексов дала возможность повысить физическую и функциональную подготовленность. Таким образом, в результатах исследования, все показатели проведенного тестирования значительно увеличились у ЭГ. Это доказывает обоснованность содержания комплексов функционального тренинга в оздоровительной тренировке для девушек 18–21 года.

ЛИТЕРАТУРА

1. Поддубная Т.В. Использование упражнений функционального тренинга в основной части учебных занятий по физической культуре / Т.В. Поддубная // Физическая культура и здоровье молодежи : 19 Всероссийская научно-практическая конференция, 17 февраля 2023 г. – Санкт-Петербург :

СПбГУП, 2023 - С. 122.

2. Влияние занятий физической культурой на здоровье обучающихся аграрного вуза / Л.И. Смернягин, Д.Р. Гареев, А.С. Мишин [и др.] // Молодежь и наука. – 2021. – № 9. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_47941687_27132851.pdf.

3. Поддубная Т.В. Организация функционального тренинга в оздоровительной тренировке в дистанционном формате для студенток / Т.В. Поддубная, В.В. Рябчук, И.О. Киреев // Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры и спорта и пути их решения : материалы Межвузовской научно-практической конференции (Санкт-Петербург, 25 апреля 2023 г.). – Санкт-Петербург : Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова, 2023. – С. 93.

REFERENCES

1. Poddubnaya, T.V. (2023), "The use of functional training exercises in the main part of physical education classes", *Physical culture and youth health*, 19 All-Russian Scientific and Practical Conference, February 17, St. Petersburg, pp. 122.

2. Smirnyagin, L.I., Gareev, D.R., Mishin, A.S. et al. (2021), "The influence of physical culture classes on the health of students at an agrarian university", *Youth and science*, No, 9, available at: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_47941687_27132851.pdf.

3. Poddubnaya, T.V., Ryabchuk, V.V. and Kireev, I.O. (2023), "Organization of functional training in wellness training in a remote format for female students", *Actual problems of wellness and adaptive physical culture and sports and ways to solve them*, materials of the Interuniversity scientific and practical conference, Kirov Military Medical Academy, St. Petersburg, pp. 93.

Контактная информация: poddubnayatiana21@gmail.com

Статья поступила в редакцию 28.08.2023

УДК 796:159.9

АКАДЕМИЧЕСКАЯ ТРАЕКТОРИЯ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В РЕАЛИЗАЦИИ «ДВОЙНОЙ КАРЬЕРЫ» В РОССИИ И ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАНАХ

Валерий Борисович Поканинов, кандидат педагогических наук, доцент, Лилия Александровна Коновалова, кандидат педагогических наук, доцент, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань

Аннотация

Цель исследования: проанализировать баланс между спортивной подготовкой и образованием в реализации «двойной карьеры» в России и зарубежных странах.

Проблема жизненного баланса или «двойной» карьеры, включающую успешную реализацию не только в спорте, но и других сферах – образование, семья, трудовая деятельность и др. входит в число приоритетных в современном спорте.

Поэтому исследование «двойной карьеры» у российских спортсменов, выявление механизмов и условий ее реализации необходимо для продуктивного сочетания спортивной и учебной деятельности, для построения иной профессиональной карьеры после завершения спортивной карьеры, а также для позитивного влияния на стереотип восприятия «спортсмена». Важность решения данного вопроса заключается в том, что сталкиваться с первыми трудностями «двойной» карьеры спортсмену приходится уже на этапе интенсивного роста спортивных результатов.

Ключевые слова: образование, «двойная карьера», академическая мобильность, жизненный баланс, спортивная деятельность, академическая траектория.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p346-350

ACADEMIC TRAJECTORY OF STUDENT-ATHLETES IN THE IMPLEMENTATION OF A "DUAL CAREER" IN RUSSIA AND ABROAD

Valery Borisovich Pokaninov, candidate of pedagogical sciences, docent, Lilia Aleksandrovna Konovalova, candidate of pedagogical sciences, docent, Volga State University of Physical